

共済広報 かごしま

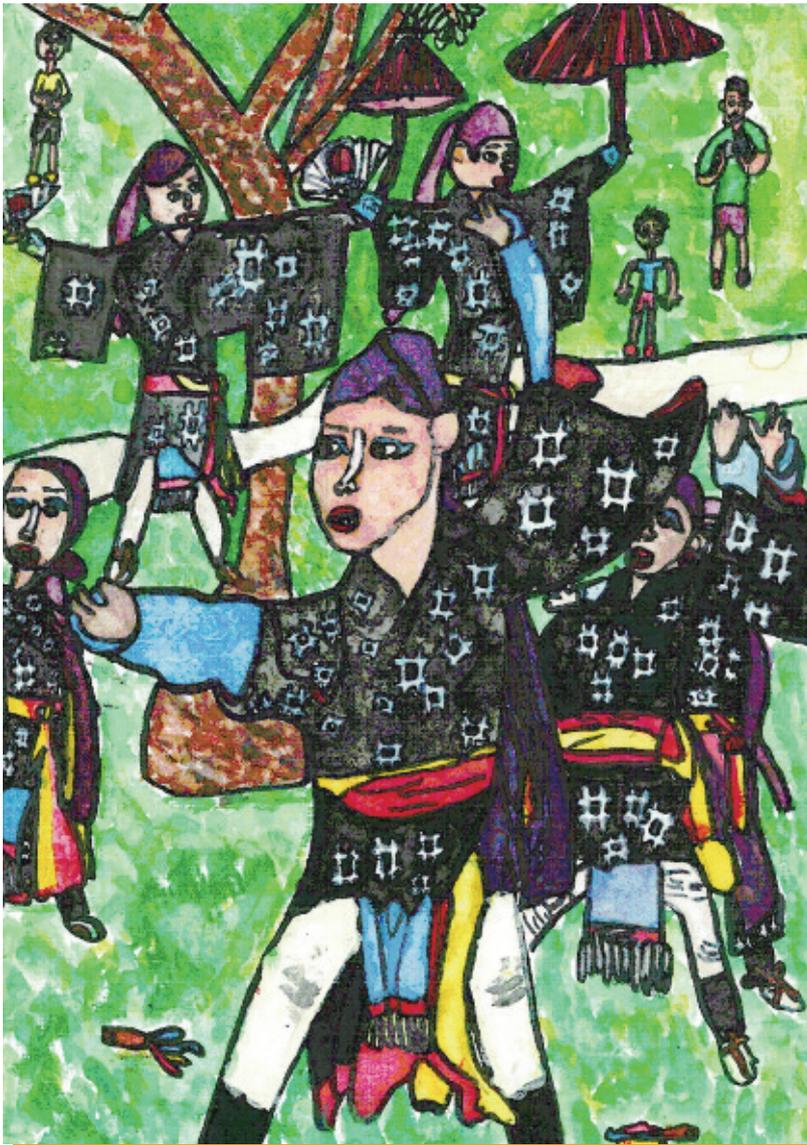
編集・発行

公立学校共済組合鹿児島支部

〒890-8577

鹿児島市鴨池新町10番1号

鹿児島県教育庁総務福利課内



目次

各種制度改正	1
知っておきたい貸付情報	1
ちょっといんぷお	3
知っておきたい年金情報	4
夏季休業中に実施した各種講座	5
特集記事「免疫力を高める生活習慣」	9
ヘルスアドバイス	12
各種相談窓口のご案内	14
ホテルウェルビューかごしま おすすめ簡単レシピ	15
クイズde景品GET！	15
ホテルウェルビューかごしまの利用券が当たる！	
九州の公立共済やすらぎの宿	16
ホテルウェルビューかごしま	17

内容についてのお問い合わせは

(直通) 099-286-5205・5206

099-286-5207 (福利厚生等相談)

(代表) 099-286-2111

(内線)

厚生係……5214・5215・5216

福利係……5217・5218・5219

年金給付係……5220・5221・5222

令和2年度県民週間ポスター 優秀賞

「自まんの伝統 琉球かさ踊り」

指宿市立利永小学校5年 久保 一粋さん

利永の伝統行事「琉球傘踊り」を、多くの人に知ってもらいたいという思いで描きました。練習は大変ですが、これからもずっと守り続けていきたい行事です。



ホームページアドレス

<https://www.kouritu.or.jp/kagoshima/>

ご家族の皆さんでご覧ください。

鹿児島支部のホームページには共済広報かごしま等の刊行物、各種手続きのご案内など皆様に役立つ情報を掲載しておりますので、是非ご覧ください。

各種制度改正

育児休業手当金及び介護休業手当金の 給付上限日額の変更について（令和2年8月1日から）

年金給付係

令和2年8月1日以後の休業期間に係る育児休業手当金及び介護休業手当金の給付上限日額が次のとおり変更されました。

詳細につきましては、所属所長あて通知（令和2年8月11日付け公共鹿第545号「育児休業手当金及び介護休業手当金の給付上限日額の変更について」）をご覧ください。

区 分		給付上限日額	
		変更前 (令和2年7月の休業日まで)	変更後 (令和2年8月の休業日から)
育児休業 手 当 金	下記期間経過後の期間 (給付割合100分の50を適用)	10,322円	10,370円
	育児休業を取得した期間が通算 して180日に達するまでの期間 (給付割合100分の67を適用)	13,832円	13,896円
介護休業手当金		15,221円	15,294円

知っておきたい貸付情報

償還表の送付について

厚生係

毎年、借受人に対して貸付の状況をお知らせするために、償還表（各貸付1頁目のみ）を送付しています。今年度も10月に送付予定です。現在の借入状況等の確認にご利用ください。

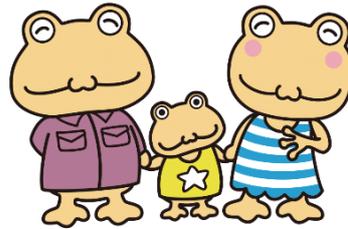
なお、償還表は線上返済をする時や、新たな借入等をする時にも必要になりますので、大切に保管してください。



住宅の新築・購入等のために住宅貸付けを受けた場合、一定の要件に該当したときに、居住の用に供した年以後各年分の所得税額から控除する「住宅借入金等特別控除」の適用を受けることができます。

共済組合では、当該特別控除を受ける際に必要となる「住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書」を所属長を通じて送付しますので、使用期間まで大切に保管してください。

大事なお知らせだよ!



借入年月	送付期間	使用時期
平成18年1月 ～ 令和元年12月	令和2年10月下旬～11月中旬 ※ 平成18年1月以前に借入された方で控除対象になっている方は、厚生係までご連絡ください。	年末調整時
令和2年1月～令和2年12月	令和2年12月下旬～令和3年1月中旬	確定申告時

※ 当該特別控除に係る詳細及び手続等については、最寄りの税務署にお尋ねください。

募集期間
令和2年10月～11月

団信制度の中途加入募集を行います

年に1度の
チャンスです!!

住宅貸付けなどの返済は、長期間にわたります。返済中に想定されるリスクは、できる限り回避したいものです。「**だんしん**」と「**債務返済支援保険**」は、借受人の方やご家族の返済中の安心をサポートします。

万ーのために

対象貸付けの借受人のうち、すでに**約8割の方が加入**されています。
(令和元年度末時点)

だんしん

とは

団体信用生命保険のことで、借受人の方が、返済中に万ー死亡したり、**所定の障害状態**となった場合に、**貸付金残高(債務)相当額が保険金として支払われる**制度です。

債務返済支援保険

とは

借受人の方が、返済中に病気やケガが**長期間就業障害**となった場合、**毎月の返済金相当額(平均返済月額)**が保険金として**3年を限度に支払われる**制度です。

気になる保険料充当金は



(例)

だんしん

貸付金残高
500万円の場合 → 9,600円/年
(800円/月)

*返済による貸付金残高の減少に伴って、保険料充当金は毎年低減します。
*保険料充当金は見直される場合があります。

債務返済

平均返済月額
1万円の場合 → 1,200円/年
(100円/月)

*保険料充当金は見直される場合があります。

お申込方法は

募集期間中に加入を希望される場合は、「**団信制度適用申込書**」に必要事項を記入の上、ご提出ください。
お申込方法等の詳細に係るお問い合わせ先: 公立学校共済組合鹿児島支部 TEL:099-286-5205
●「**債務返済支援保険**」は、「**だんしん**」と同時に申し込む必要があります。
●制度内容等の詳細については、当共済組合ホームページに掲載している「**団信制度適用申込の手引(パンフレット)**」をご一読ください。

ちょっといんぷお

被扶養者の認定・取消しについて

年金給付係

被扶養者とは

共済組合における被扶養者とは、主として組合員の収入により生計を維持している方であり、身分関係、生計維持関係、国内居住要件の全てを満たしていなければなりません。

共済組合が被扶養者として認定した方は、各種給付を受けることができます。

被扶養者として認定されていても、こんな場合は認定取消しとなります！

就職や雇用条件の変更等があった場合で……

- ・勤務先において他の公的医療保険制度の保険証が交付されたとき。
- ・収入が年額130万円（障害を事由とする公的年金等受給者及び60歳以上の公的年金等受給者については180万円。以下「認定限度額」という。）以上あるとき。
※ 勤務先で保険証が交付されたときは、収入金額にかかわらず認定取消しとなります。

3か月を超えるパート・アルバイト雇用があった場合で……

- ・雇用契約で明らかに月額108,334円以上（公的年金等受給者については15万円。以下同じ。）の収入が見込まれるとき。
- ・月額が不定で、108,334円以上の収入がある月が3か月連続したとき。

公的年金等を受給している場合で……

- ・年金等の受給開始や年金額の改定により、収入が認定限度額以上となったとき。
※ 年金収入には、農業者年金、企業年金、個人年金等を含みます。

事業所得・不動産所得・農業所得がある場合で……

- ・年間の総収入額から共済組合が認める必要経費を控除した額が認定限度額以上となったとき。
※ 必要経費は、所得税法上の取扱いとは異なりますので、詳細は共済組合にお問い合わせください。

雇用保険の失業等給付を受給している場合で……

- ・日額3,612円以上受給しているとき。

株等の譲渡収入がある場合で……

- ・譲渡価格から取得価格を差し引いた額が認定限度額以上となったとき。

被扶養者に異動があった場合で……

- ・結婚、離婚または死亡したとき。
- ・同居を要件とする者（配偶者の父母、伯（叔）父母等）が組合員と別居したとき。
- ・被扶養者が国外へ転居した（国内に住民票がなくなった）とき。
※ 留学する場合や国外に赴任する組合員に同行する場合等は例外となります。
- ・組合員が主たる生計維持者でなくなったとき。
- ・長寿医療制度（後期高齢者医療制度）の被保険者となったとき。

資格喪失日以降に保険証を使用して医療機関を受診していた場合は、共済組合が負担した医療費を全額返納することになるから気をつけてね！



知っておきたい年金情報

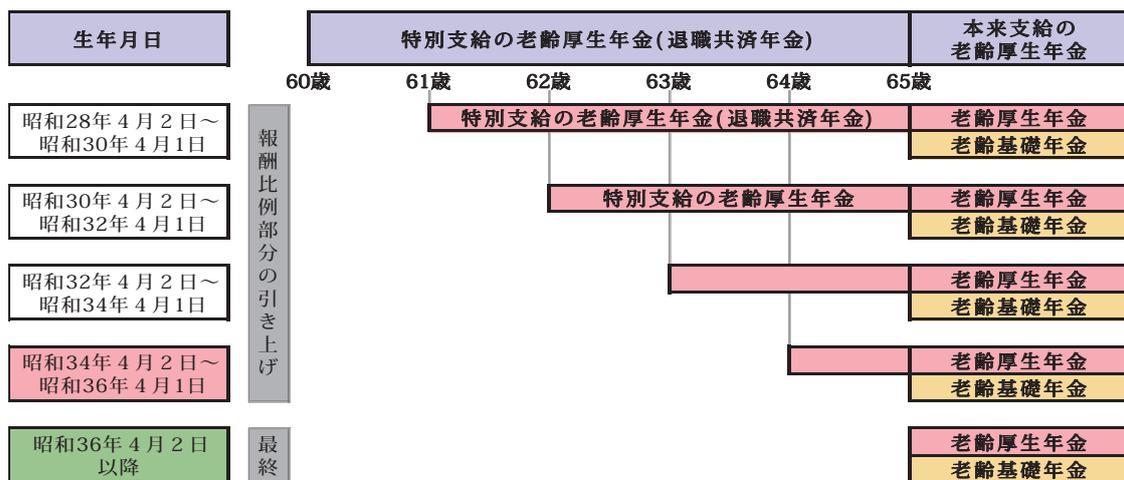
老齢厚生年金の支給開始年齢について

年金給付係

公務員期間に係る「特別支給の老齢厚生年金（退職共済年金）」の支給開始年齢は、以下のとおり生年月日によって異なります。

例えば、昭和35年4月2日から昭和36年4月1日までに生まれた方は、64歳からの支給となり、昭和36年4月2日以降に生まれた方については、支給開始年齢が65歳となります。

年金の支給開始年齢（第1号厚生年金男性・第2～4号厚生年金）



※ 被用者年金の一元化により、平成27年10月以降に決定される「退職共済年金」は「老齢厚生年金」という名称になりました。

年金を受給するためには年金請求書の提出が必要です。

年金請求書は、一番最後に加入していた厚生年金の実施機関（注）、または現在、加入している厚生年金の実施機関から送付されます。（請求書の発送は支給開始年齢に到達する6か月前に発送する実施機関が決定されます。）

また、再任用フルタイム等で組合員として在職中の方は、鹿児島支部から誕生日の約2か月前に年金請求書を送付していますので、忘れずに提出をお願いします。

実施機関	厚生年金の種別等
日本年金機構	第1号厚生年金 (民間会社サラリーマン等)
各国家公務員共済組合	第2号厚生年金 (国家公務員)
各地方公務員共済組合	第3号厚生年金 (地方公務員)
日本私立学校振興・共済事業団	第4号厚生年金 (私立学校教職員)

令和2年度老齢厚生年金等説明会の開催について

開催を延期していた令和2年度未定年退職者向けの老齢厚生年金等説明会については、11月から12月にかけて開催します。

期日・日程等を含む詳細については、各所属所長あてに送付している『令和2年9月29日付け公共鹿第786号 令和2年度老齢厚生年金等説明会の開催について』をご確認ください。



夏季休業中に実施した各種講座

今年度は、新型コロナウイルス感染防止のため、各講座の定員を会場の収容人数の半数以下に減らし、3密を避けた内容で実施しました。

健康管理講座

自己による健康管理の仕方、病気予防に関する知識や理解を深め、日常の健康保持について学ぶことを目的として、北薩会場及び大隅会場で「健康管理講座」を実施しました。今年度は、65人が受講し、新型コロナウイルスに負けない優れた免疫（自己防衛）システムや免疫力を高める生活習慣について知識を深めました。

講演

「免疫力を高める生活習慣」 (人には体を守る機能が備わっている)

公立学校共済組合九州中央病院
保健師 福岡 純子 氏



今回福岡先生には、「共済広報かごしま」のために講演と同じテーマで寄稿していただきました！
詳細は特集記事 (P9～11)をご覧ください！

受講者の声

- 自身が持つ免疫力を高めること、また、健康との関わりに睡眠がいかに大切か痛感した。学んだことを今日から実践したい。
- これまでの生活習慣を変えるには、自身で努力し意識

しなければ変革はできない。この際、家族の健康も見直したい。
• コロナ対策がきちんと取られていて、安心して受講できました。

分科会

● アロマセラピー講座

(株)コルテーヌ 上野 智子 氏



受講者の声

- 会場に入った瞬間から香りに癒されました。
- 是非とも、ストレス解消に役立てたい。
- 香りでリラックスし、ハンドマッサージでこりがほぐれました。

● 体幹バランス講座

ERG ((株)ニチガスクリエイト) 岩元 一志 氏
伊地知 美枝 氏



受講者の声

- 日頃使わない筋肉等を動かし、気持ちよくリラックスした時間を過ごせた。
- リセットコンディショニングがとても良かった。
- 明るく元気をもらい、心地よい汗をながすことができた。

こころと体のリフレッシュ講座

メンタルヘルスに関する知識や理解を深め、個々に応じた心身のセルフケアの在り方を学ぶことを目的として「こころと体のリフレッシュ講座」を開催しました。鹿児島市で2回開催し、合計129人の方が、メンタルヘルスに関する講演のほか、分科会としてリラクゼーション運動とリフレッシュ体験講座を受講されました。

講演

「教職員のメンタルヘルス」

公立学校共済組合九州中央病院
心療内科部長 河田 浩 氏



受講者の声

- ストレスと上手な付き合い方を学びました。子どもたちへの向き合い方にも勉強になったと思います。
- ストレスのこと、対処法のこと、詳しく具体的に話が聞けて、とてもよかったです。
- より良いストレス発散法を見つけて、素の自分を取り戻す時間を大切にしていきたいと思います。
- 瞑想呼吸を教えていただいたので、気持ちを落ち着かせたいとき、リフレッシュしたいときなど実践していきたいと思います。
- オン・オフ切替をしっかりと、ストレスをためないようにしたいです。

分科会

リラクゼーション運動



●「クラシックバレエで こころと体をリフレッシュ!!」

チカバレエスタジオ 福山 千香 氏

受講者の声

- 筋を伸ばすコツなど忘れず、日々の生活に取り入れていきたいです。
- 音楽に合わせて動くことの良さを感じ、柔軟性を養うためにも継続していきたいです。
- 気持ちよく、体がほぐれ、リフレッシュできました。
- 普段、意識しない筋肉を伸ばすことができ良かったです。

リフレッシュ体験講座



●「おうちで簡単！ おいしいコーヒーのいれ方」

ヴォアラ珈琲 井ノ上 達也 氏

受講者の声

- コーヒーの香りに包まれて、リラックスした気持ちで受講できました。
- 初めて知ることばかりで、楽しい時間でした。
- コーヒーの生産地の話など、とても興味深く、自分も勉強したいと思いました。
- おいしいコーヒーを淹れて、コロナに負けないよう仕事を頑張りたいです。

ライフプランセミナー

将来に対する自己管理能力を身につけ、退職へのソフトランディングを可能にするため、生涯生活設計に必要な知識を培う「ライフプランセミナー」を開催しました。ホテルウェルビューかごしまで3日間開催し、計92人の方が受講されました。また、事前に申し込まれた方には、個別相談を実施しました。

個別相談

受講者の声

- 今後もライフプランが変わっていくので相談したいと思った。
- 自分の人生設計を分かりやすくスライド・表などを使って説明していただき大変役立った。今後もこのような講座を続けてほしい。

講演・演習

● 大和証券株式会社 〈55歳～定年前〉

『公務員のライフプランを取り巻く「環境の変化」と「人生100年時代のライフプラン」』

大和証券株式会社 ライフプランビジネス部
亀石 悠香 氏



受講者の声

- iDeCoについて詳しくわかり参考になりました。退職後の資産運用についても真剣に考えなければと思いました。なんとかなると呑気なことを考えていましたが、これではダメだと反省しました。
- 資産運用を考えることの大切さは分かったので資料を読み直し、今後に生かしていきたいと思います。



● 野村証券株式会社 〈50歳～54歳〉

『充実したセカンドライフを迎えるためのプランニング』

野村証券株式会社 資産形成推進部 丸幸 豊隆 氏



※リモート開催の様子

受講者の声

- お金の運用についてほとんど知らないので、いろいろな方法があるという情報を得ることができてよかった。
- 年金・住宅ローン・介護保険・資産運用について、幅広く分かりやすい内容でした。

● 公益財団法人 生命保険文化センター 〈50歳未満〉

『50歳未満の生活設計とリスク管理について』

公益財団法人 生命保険文化センター 生活情報室 澤下 佳希 氏
難波 玲生 氏



受講者の声

- 普段お金や保険について詳しく聞くことができないのでとても良い機会になりました。お金の使い方(かけ方)について考えるのにとても助かりました。
- 「お金」についての学習などは知っていましたが、保険や年金のことを学べるとは思っておらず、自分の加入保険について事前に確認しておけば良かったと少し後悔しています。資料やHPで今後見直したいと思います。



介護講座

本人又は御家族の方が、寝たきりや認知症等の要介護状態になったときの心構えや介護方法等について学ぶことを目的として、「介護講座」を開催しました。内容別にA～Cの3コースで実施し、鹿児島会場(かごしま県民交流センター)で計3日間、合わせて78の方が受講されました。

講義・実演



Aコース



Bコース



Cコース

受講者の声

- ・口腔ケアがこんなにも重要であるということを初めて知りました。義歯は、自分はあまりなじみがなかったので、義歯についてくわしく学べたことや、初めて生で見たので、とても印象に残りました。(Aコース)
- ・パンが窒息の原因になることはびっくりしました(おかゆも)。また、ぎざみきゅうりが飲み込みにくいこと

- がわかりました。1口大のまとまりを作ってあげることが大切なのだと学ぶことができました。(Bコース)
- ・新型コロナの影響がなければ、実際に介護ベッドの操作介助の仕方などの実技がしてみたいかったです。ただ説明等がわかりやすく資料にも詳しく載せていただいたので有難かったです。(Cコース)

New 冬季健康管理講座

共済広報かごしま第102号でご案内しておりました、冬季健康管理講座の日程が決定しました。内容は、管理栄養士による食生活の講義と、コマーシャルでお馴染みのRIZAP専任講師によるLIVEセミナー(リモート講義・運動)です。

詳細については、所属所あて開催通知をご覧ください♪

開催日：令和2年12月22日(火)

※1日半の日程を予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染防止のため半日に変更となりました。



RIZAP株式会社

×



公立学校共済組合鹿児島支部

コラボ



心のセルフチェックシステム

組合員の方は公立学校共済組合のホームページから自由に「心のセルフチェックシステム」を利用できます。

ご自身の心をセルフケアしてみませんか？



アクセスは、<https://kokoronokenkou.jp> (6:00～24:00)

ID→teacher パスワード→teacher2020



※本部ホームページに設置してあるバナーからもアクセスできます



特集記事 免疫力を高める生活習慣

Health information of Kagoshima 2020 autumn

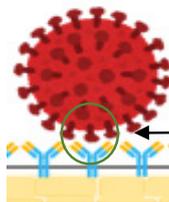
公立学校共済組合九州中央病院 保健師 福岡 純子 氏



今年ん冬は特別な冬になっど、流行り病にかからんごっ、しっかい準備をしもんそ

●新型コロナウイルスの特徴、これまでのおさらい

- ①動物や人間の体の細胞内で増殖する
- ②主に下気道（気管・気管支・肺）の呼吸器感染症
- ③感染経路:飛沫・エアロゾル・接触感染



感染の成立

ウイルスの突起
+
人の細胞の鍵穴

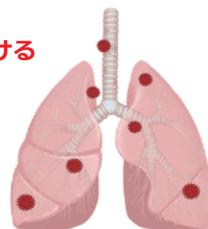
<感染経路と予防対策>



飛沫	エアロゾル	接触
マスク	マスク・換気	手洗い

- ④高齢者や基礎疾患がある人が感染すると重症化しやすい
- ⑤免疫の反応が過剰になると、感染した細胞だけでなく、正常な自分の臓器まで攻撃してしまう（免疫の暴走）
*免疫反応：感染した細胞を排除しようとする反応（発熱等の症状）
- ⑥有効な薬や治療法の研究が進められている

肺の細胞がダメージを受ける



●ワクチンや特效薬が待たれる中、免疫力を高めて冬に備えよう

免疫：体内でできた癌細胞や外から侵入した細菌やウイルス等を監視して撃退する自己防衛システム

<体に備わる3つの防護壁と発病までの経過>

*第1の防御壁

皮膚や目の粘膜等の
バリアで侵入を防ぐ

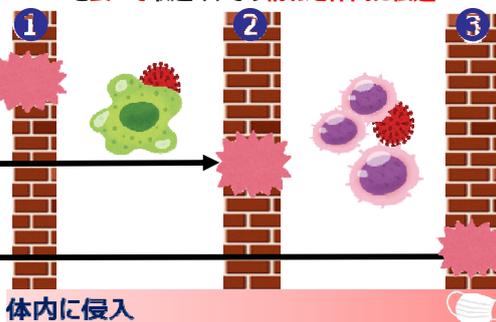


ウイルスが
付着した手指

そのまま目や鼻
口を触れると...

*第2の防御壁

病原体侵入、リンパ球等専門部隊が**病原体**
を食べて取込み、その**情報を仲間に伝達**



体内に侵入

*第3の防御

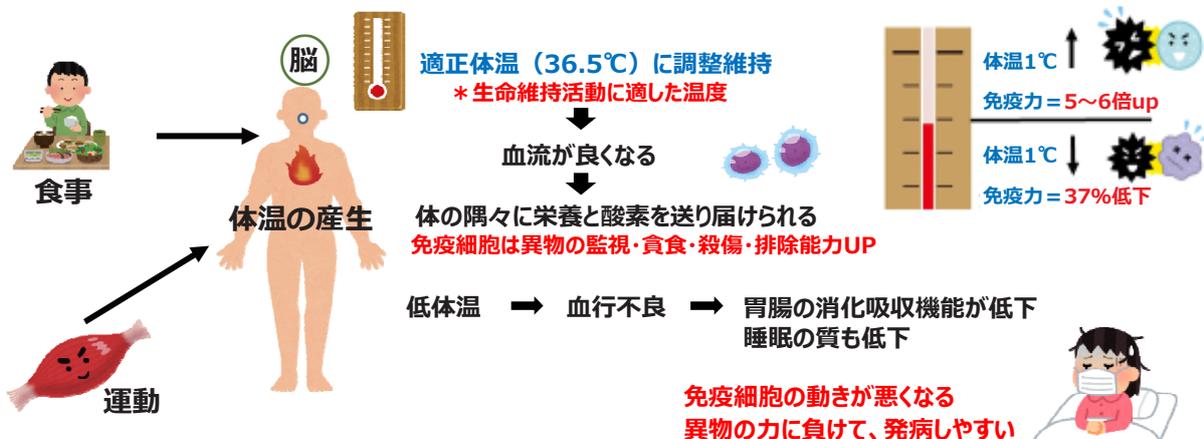
免疫部隊がパトロール中、侵入した**病原体**を
発見、**攻撃**、**毒性を弱め**、**働きを抑え込む**
病原体の情報を記憶、次に同じものが侵入
しても体を防御できる物質（抗体）を作る。

*免疫の獲得



発病

あなたの免疫力を反映するもの —体温と免疫力の関係—



免疫力低下の原因



年齢

運動不足

疲労

喫煙

睡眠不足

食生活

教職員にありがちな食生活

間食

帰宅が遅い 癒しのひととき 疲れて寝落ち ハッと気づいて 朝が来る

長時間労働の為、夕食が遅くなり、間食をする



夕方以降

* 摂取エネルギー過多

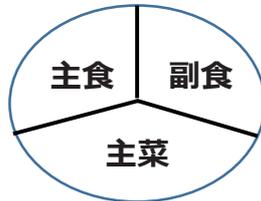
- ⊕ 努力すれば**今より早い時間**に帰宅できる…**就寝3時間前**に夕食を摂る
- ⊕ **帰宅時間**を変えられない…**夕食の補食**を摂り、帰宅後は量を**減らす**

時間 : 昼食の4時間後、夕食の4時間前
 昼食から7~8時間空く → 間食OK
 カロリー : 200kcal/日までOK
 食べ物 : バナナ1本、ナッツ類7~10粒、おにぎり1個



- ⊕ **帰宅後の食事は1プレート**で、**お酒はチェイサー**で**1合未満**

食べる時はよく噛んで下さい。



汁物を足してもOK!

ちよつとより

* 疲労を抑える食べ物として
 鶏の胸肉、鮪、鰹はオススメ

イミダペプチドという成分が、脳の自律神経に作用して神経細胞の疲れを防いでくれる。
 100g/日摂るようにすればOK.

教職員にありがちな体の動き

運動しやすい環境
 仕事が運動になる
 工夫次第で運動不足が解消できる



校内巡視 階段昇降



歩数計装着

- * ウォーキンググランプリへ参加
- * 部活動で生徒と一緒に活動
- * 早朝5分間走
- * 社会体育で活動
- * 昼休みに児童生徒と遊ぶ

運動できる環境に恵まれている

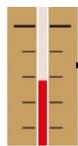
ストレスを溜めやすい仕事 ↓

ストレス蓄積 = 筋肉細胞の分解促進、筋肉量減少

身を削ってストレスに耐えている



有酸素運動で心肺機能を高め、筋トレで免疫力を上げよう



筋トレをすると…

◎ 体温が上がる



—コロナ禍の運動について—

屋外での運動中はマスクを外して大丈夫です。

帰宅後はウエアを脱ぎ、体を清潔にしましょう!



十分に距離を開けて♥



ストレスと免疫力の関係

自律神経は、免疫システムを支配して、白血球をコントロールする
 粘膜の表面を覆う粘液は、異物くるんで体の外へ洗い流す



ストレスや緊張により、粘液の生成や分泌量が減り、白血球の貪食部隊が増えると自分で自分の細胞を破壊して、体はウイルスに感染しやすくなる



シャワーばっかじゃやっせんど、風呂に浸かってくいやい

◎入浴効果

血液=約50秒で全身を巡る
 血管拡張、代謝改善
 体の芯まで温まった合図
 (額にうっすら汗がにじむ)



◎重碳酸温浴 38℃ で 15分浸かる

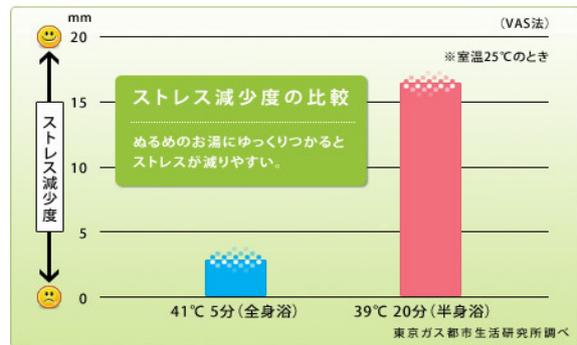
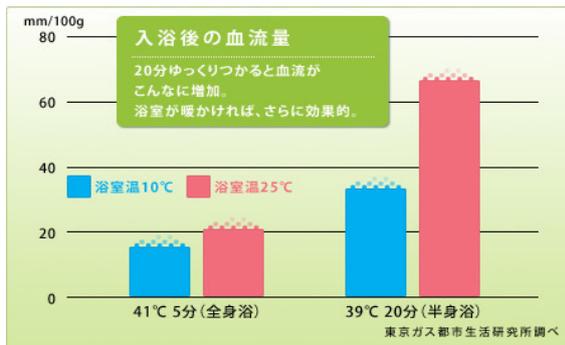
血管が拡がり、血行が良くなる
 体中の粘液細胞が活性化、粘液の分泌量が増える



クエン酸
大さじ1杯

重曹
大さじ4杯

やや低めの温度で、20分浸かると血流が良くなり、ストレスも減る



普段の睡眠状況を振り返り、睡眠計画を立てましょう

睡眠に影響する事柄

1. 起床時間と就寝時間 (リズム)
2. 日中の眠気を確認 (寝不足のサイン)
3. 食事時間、食事量、飲酒量
間食の有無、食べ方 (睡眠の質)
4. 通勤時間、帰宅時間 (リズム)
5. 持ち帰り仕事の有無と時間 (睡眠時間)
6. 運動量 (入眠)

人の免疫力は睡眠中に増強します
 睡眠に影響する事柄を振り返り、感染を予防しましょう

まず自分に必要な睡眠時間 (時間) 確保



ヘルスアドバイス

禁煙に チャレンジ!

日本人の死につながる生活習慣病第1位のたばこ！
たばこの害は、本人だけでなく周囲の人にまで及びます。
今こそ禁煙にトライしましょう！

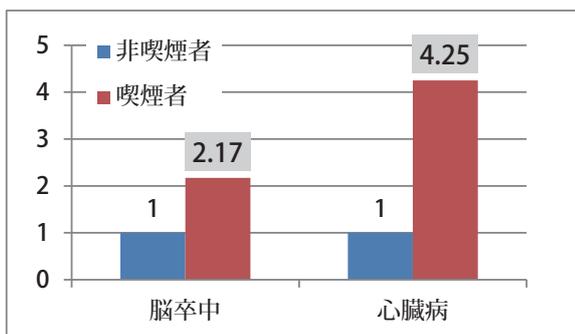
あなたは、十分に知っていますよね。

- ① たばこには数多くの有害物質が含まれている事を。
- ② 自分はもちろん周囲の人の疾病リスクを上げている事を。
- ③ たばこをやめられないのは、「ニコチン依存症」。禁煙の過程では、イライラなどさまざまな離脱症状（禁断症状）が起こること。〈ニコチンが原因です。〉
- ④ 自分では気づいていないこともあります。口臭や服に臭いがついていることや、喫煙者が家族にいる子どもさんは、たばこへの抵抗感が低くなり喫煙者になりやすいこと。



質問 1 喫煙者は、健康な人と比べて何倍くらい脳卒中や心臓病にかかりやすいでしょうか。

〈喫煙者の脳卒中・心臓病死亡リスク〉



循環器病で死亡する非喫煙者を1とした場合の喫煙者の場合（男性21本以上/日）のグラフです。

たばこの害は肺ガンだけでなく、血管を傷つけて動脈硬化を進行させるほかメタボの発症リスクを高めます。

受動喫煙での年間死亡者数は、約1万5千人に及びます。（1年間/推計）※ たばこを吸わない周りの人にも確実に悪影響を与えています。

※厚生労働省「喫煙と健康：喫煙の健康影響に関する検討会報告書2016」

質問 2 新型たばこ（非燃焼たばこ・加熱式たばこ）は禁煙になるとは思っていませんか。

新型たばこもたばこの一種であり、禁煙をしたことにはなりません。

新型たばこに関しては、まだ研究分野でもあり、健康への正確な影響は現時点では断言できませんが、ニコチンは従来と同じように体内に摂取されています^{※1}。日本呼吸器学会やWHO（世界保健機関）は、新型たばこは推奨できないとし、さらに受動喫煙も従来と同じように影響があると考えられるという見解を示しています^{※2}。

※1 日本呼吸器学会「非燃焼・加熱式タバコや電子タバコに関する呼吸器学会の見解」

※2 WHO「電子タバコに関する世界保健機関報告」

質問 3 思い込んでいませんか？「もう年だし今さら禁煙しても無駄だろう！」

禁煙はいつから始めても遅くありません。禁煙を始めた直後から、身体は回復に向かいます。

20分後には血圧と脈拍が正常値まで下がり、手足の温度が上がるとされます。しかし、このあたりから、“ニコチンの体内濃度が半減し離脱症状が出始めます”。

8時間後には、血中の一酸化炭素濃度が下がります。それにより酸素濃度があがります。

24時間後、心臓発作の可能性が少なくなります。48時間後には嗅覚や味覚が戻り始めます。

次々と体に起きる「よい変化」を感じ始めます。ただし、2・3日目は、離脱症状が強く出る時期。「すぐ吸いたい」「たばこのことばかり考える」などの症状が現れて、ついまた手を伸ばしてしまうことも。初めの1週間が難関です。

質問 4 禁煙は一度挫折して無理な気がしていませんか？



たばこを止められないのはニコチン依存症になっているから！自分の意志だけで成功するのは簡単ではありません。一度で成功できずに何度目かで成功している人も多いもの！たとえ失敗しても何度でもチャレンジすればいつかは禁煙達成できます♪

① ゴールを小刻みに決め、成功を積み重ねてみましょう。

「とりあえず今日一日」など、それが達成できたら後1日と、吸わない時間を伸ばしていくのが効果的です。

② 「きっかけ」をつくらないようにしましょう！

たばこを吸いたくなる時の気持ちを上手にかわして、喫煙の「きっかけ」をつくらないようにしましょう。

③ 仲間をつくりましょう！

禁煙を継続するためには、仲間や家族のサポートが大きな力になります。インターネットの情報も役立ちます。

まずは、家庭や職場などで“禁煙宣言”をしましょう。そして、禁煙仲間をつくりSNSやメールで励ましあうなども効果的でしょう。

禁煙をサポートするホームページで成功談や医師のアドバイスをすることもできます。



④ 禁煙外来や禁煙補助剤を利用する方法もあります。

訪問型特定保健指導を利用しませんか？

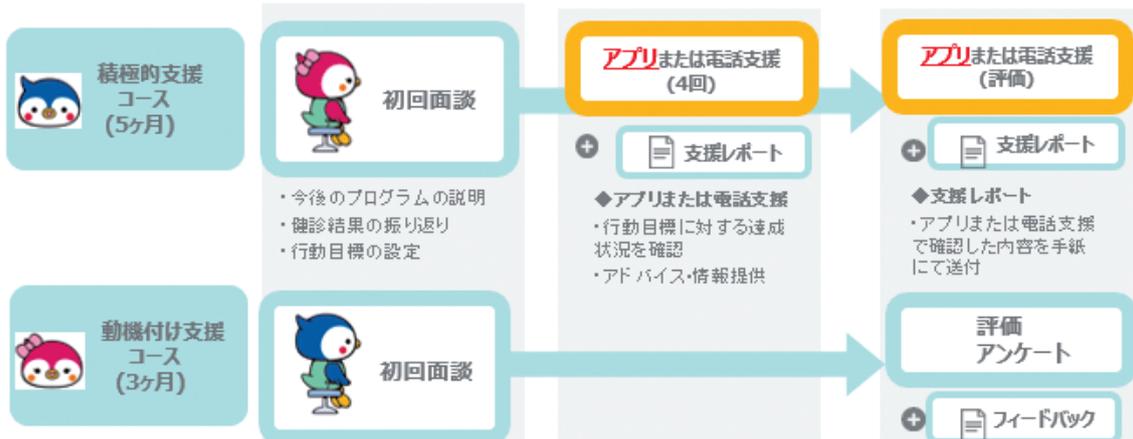
特定健康診査（人間ドック、定期健康診断等）の結果により生活習慣病の発症リスクがある方は、特定保健指導の対象となります。

鹿児島支部では、お忙しい対象者の方向けに、訪問型特定保健指導をSOMPOヘルスサポート（株）に委託しています。訪問型では、所属所で初回面談を行うことが可能です♪

特定保健指導の御案内が届いた方は、保健師などの専門家の方から健康づくりに関するアドバイスを受けられるチャンス！！是非利用してみませんか？

リニューアル 今年度から積極的支援に該当した方はアプリ支援が選択できるようになりました♪
毎年受けているけど、電話支援がしんどい、という対象者の方は是非アプリ支援を利用してみませんか？

期間…初回面談から概ね3～5ヶ月程度



各種相談窓口のご案内

公立学校共済組合本部・支部

公立学校共済組合本部が開設している下記の相談窓口の電話番号等は、公立学校共済組合のホームページ上の「組合員専用ページ」

(ホームページアドレス <https://www.kouritu.or.jp/kagoshima/member/index.html>) にログインして確認してください。

教職員電話健康相談24

女性医師電話相談

Web相談(こころの相談)

介護電話相談

電話・面談メンタルヘルス相談

福利厚生等相談

☎099-286-5207 FAX 099-286-5663

面接、電話、FAX又は文書で共済組合の長期給付、短期給付、貸付事業に関する相談、問い合わせに応じています。

【相談先】公立学校共済組合鹿児島支部

〒890-8577 鹿児島市鴨池新町10-1(鹿児島県庁行政庁舎16階 総務福利課内)

【受付時間】月～金曜日の8時30分～17時(祝日、12/29～1/3を除く)

公立学校共済組合九州中央病院

メンタルヘルス相談

「メンタルヘルス相談予約」とお伝えください。

☎092-541-4936(要予約)

メンタルヘルス相談では、九州中央病院の臨床心理士が色々な悩みの相談に応じています。

【受付時間】月～金曜日の9時～17時

【その他】3回まで無料。交通費一部支給。ただし、内容によって医師の診察が必要になった場合は有料となります。

セカンドオピニオン相談

「セカンドオピニオン予約」とお伝えください。

☎092-541-4936(要予約)

セカンドオピニオン相談とは、今かかっている医師以外の専門家の意見を聞くものです。

家族の方々等、代理人からの相談も受け付けています。(要予約：HPからの申し込みも可)

【相談時間】医師と調整し設定します。HPに相談予定日を掲載しています。(アドレス：<http://kyushu-ctr-hsp.com>)

【相談内容】脊椎、骨髄・整形外科一般に関する事、心療内科に関する事

県教育委員会

教職員よろず相談

☎099-224-6248

さまざまな悩み、不安なこと等何でも相談を受け付けています。(電話、面接、文書、電子メール)

Email：soudan01@pref.kagoshima.lg.jp

【受付時間】教職員相談員

・水～土曜日の9時30分～20時

・日曜日、火曜日、祝日の9時30分～17時(図書館休館日、年末年始を除く)

臨床心理相談員

・第2・4木曜日の9時30分～16時(祝日、図書館休館日を除く)

メンタルヘルス相談

教職員とその家族等を対象に、心の健康についての相談に応じています。

●**県精神保健福祉センター**(ハートピアかごしま内) ☎099-218-4755

【面接相談】月曜日(再来のみ)、木曜日(新規・要予約)の9時～11時

【電話相談】月～金曜日の8時30分～17時(祝日、年末年始を除く)

●**県立始良病院** ☎0995-65-3138

【面接相談】月～金曜日の13時～17時(要予約)

【電話相談】月～金曜日の9時～17時(祝日、年末年始を除く)

鯖のポワレ 秋野菜添え

材 料 (4人分)

サバ切り身(生) …………… 80g×4枚	サラダ油…………… 適宜	レンコンステーキ用調味料 酒…………… 大1
レンコン水煮…………… 1本	ソース	しょうゆ…………… 大1
塩…………… 適宜	玉ねぎみじん切り…………… 大1	みりん…………… 大1
こしょう…………… 適宜	人参みじん切り…………… 大1	
バター(有塩)…………… 適宜	長葱みじん切り…………… 大1	
レモン汁…………… 適宜	ニンニクみじん切り…………… 小1	
しいたけ…………… 8枚	しょうがみじん切り…………… 小1	
しめじ…………… 1/2房	しょうゆ…………… 小1	
マッシュルーム…………… 8個	バター…………… 小1	
ニンニク…………… 1片	梅肉…………… 少々	
飾り用小葱…………… 8本	こしょう…………… 適宜	
	小葱…………… 適宜	

作り方

～下ごしらえ～

- ・ソース用の野菜をそろえる。
- ・しいたけは石づきを取り、十字にカットする。
- ・マッシュルームはレモン水でさっと洗い、水分をきれいにふき取り、しいたけ同様十字にカットする。
- ・しめじは、石づきを取り、1本ずつに分ける。
- ・レンコン水煮は、1cm～1.5cm位に輪切りにする。

～作り方～

- 鯖の皮目に5mm間隔の切れ目を入れる。
- ①に塩・こしょうを振り、バターで皮目からきつね色に焼き、身側は軽く焼いて火を通す。
- レンコンをステーキにする。フライパンにバターを溶かしレンコンを入れ、焼き目がついたら裏返して蓋をし、弱火で3分くらい蒸し焼きにする。
- ③に火が通ったら、酒、しょうゆ、みりんを各大1ずつ加え、全体に絡ませ照りを出す。
- しめじ、しいたけ、マッシュルームをニンニクで香り付けしたサラダ油で水分が出ないように強火で炒める。
- ソースを作る。鍋にバターを溶かし、ニンニク、しょうがを炒め、次に玉葱、人参、長葱を加え、よく炒める。しんなりしたら、しょうゆ、こしょうを入れ、最後に梅肉を入れて仕上げる。
- 皿にレンコンステーキを2切れ敷き、ソースをかけ、鯖をのせ、⑤を鯖の上からのせ、再びソースをかけ、飾り用小葱を飾る。



クイズ de 景品 GET !

クイズに全問正解された方の中から抽選でホテルウェルビューかごしま(公立学校共済組合鹿児島宿泊所)の利用券*をプレゼントいたします。皆様ふるってご応募ください!

*利用券は、5,000円分を1名様、3,000円分を2名様、2,000円分を3名様の合計6名様にプレゼントします。

【問題】以下の文章の空欄に当てはまる数字や言葉をお答えください。

ヒント:今号の「共済広報かごしま」を参照ください。

- Q1** 令和2年8月1日から育児休業手当金及び() 休業手当金の給付上限日額が変更された。
- Q2** 被扶養者が給与の月額が不定なパート等をしている場合、月額108,334円以上の収入のある月が() か月連続したときは認定取消しとなる。
- Q3** 借受人が、返済中に病気やケガで長期間就業障害となった場合、毎月の返済金相当額が3年を限度に支払われる制度が() 保険という。
- Q4** 特定保健指導の対象で積極的支援に該当した方は、今年度から() 支援を選択できるようになった。

【前号の正解】

- Q1 (健康年齢) Q2 (山の家・海の家)
Q3 (健康保険証) Q4 (60)

【当選者発表】

- ◆ 5,000円分利用券
L.S.A.Yさん(有明中学校)
- ◆ 3,000円分利用券
獅子島の母さん(獅子島中学校)
チームかごしま!さん(松元中学校)
- ◆ 2,000円分利用券
和さん(伊敷中学校)
ピコさん(鹿屋工業高等学校)
ガー子さん(西陵小学校)

おめでとうございます!

次の要領で、はがき、FAX、メールのいずれかでご応募ください。

- ・クイズの答え
1 ○○○○○○
2 ○○○○○○
3 ○○○○○○
4 ○○○○○○
- ・所属所名
- ・氏名
- ・組合員番号
- ・ペンネーム(希望する場合)
- ・「共済広報かごしま」及び、事業等についてのご意見・ご感想(必須)

【応募資格】 公立学校共済組合鹿児島支部の組合員のみ(1人1回)

【あて先】 〒890-8577 鹿児島市鴨池新町10番1号
公立学校共済組合鹿児島支部 福利係 「共済広報かごしま」係

【FAX】 099-286-5663

【アドレス】 fukuri46@kouritu.or.jp

【締切】 令和2年11月13日(金)(必着)

【当選者発表】 次号の「共済広報かごしま」で発表します。

※当選者発表において、ペンネームを希望する場合は、氏名と併せて記入してください。
※ご記入いただいた内容は、当選者発表・景品の発送の他、今後の事業運営等の参考にさせていただきます。



公立学校共済組合宿泊施設

やすらぎの宿

くまもと”秋のおすすめ宿泊プラン”

期間:9月1日(火)~11月30日(月)

熊本城特別公開中!!

今しか見ることの出来ない復興の様子をご覧ください。

秋物語プラン

組合員様特別価格

一泊二食付 **10,000円** (税・サ込)

特典 鹿児島支部組合員様
夕食の際ワンドリンクサービス
水前寺公園入園チケットサービス

- | | | | | | | | | | |
|------|-------|-------|-------------|--------|-------|------|----------|---------|------|
| 水物 | ご飯 | 蓋物 | 揚げ物 | 焼き物 | 造り物 | 吸い物 | 珍味 | 先付け | お品書き |
| 旬の果物 | 山菜おこわ | 炊き合わせ | 水前寺菜と山菜の天ぷら | 太刀魚塩焼き | 旬のお刺身 | 土瓶蒸し | 秋刀魚蒲焼づくし | 秋茄子の煮浸し | |



※お米は熊本県産米を使用しています。

仕入れの状況により内容が異なる場合がございます。

公立学校共済組合熊本宿泊所



水前寺共済会館 **グリーニア**

〒862-0950

熊本市中央区水前寺1丁目33番18号

TEL:096-383-1281

E-mail info@suiizenji-kk.com

http://www.suiizenji-kk.com

別府 豊泉荘
特別プラン

秋のおすすめ宿泊プラン

期間限定 2020.9/1(火)▶11/30(月)



海鮮網焼きコース 泉プラン

お品書き

- 先付け りゅうきゅう
- 前菜 季節の前菜盛り合わせ
- 造り 鯛 鮓 かばず 鯛 他
- 小鍋 四種盛り合わせ
- 多り料理 豊後豚 えのき 菊菜 しめじ
- 帆立貝 サザエ 椎茸
- エリンギ パブリカ 茄子 南京
- 別府冷麺
- 鶏めし だんご汁 香の物
- 季節のデザート

※内容が変更になる場合がございます。

組合員様特別価格

(消費税・サービス料・入湯税込)

和室 2名様1室ご利用の場合
お一人様 **11,050円**~

洋室 2名様1室ご利用の場合
お一人様 **12,130円**~

※金曜日、土曜日、シーズンにより料金が異なります。詳しくはお電話でご確認くださいませ。



〒874-0902 大分県別府市青山町5番73号

Tel.0977-23-4281

https://www.housensou.jp/

01494DO!NET お客さま



車でお越しの場合
■別府ICより県道52号線を約12分
電車ご利用の場合
■別府駅よりタクシーで約7分



【期間】令和2年10月1日(木)～令和3年1月31日(日)

旬を迎える様々な食材 格別な秋を味わう

秋の旬彩御膳



お1人様通常価格4,400円(税込)が

会食等
利用補助で **3,400円** (税込)

ディナー

要予約

- ・小鉢 蓮根の和え物
白和え
- ・吸物 鯛の葛打ち仕立て
豚の角煮
- ・煮里 鰻八 鮪 白姫海老
- ・焼物 鯛西京焼き
つぶ貝のわさび和え
- ・揚物 ずわいかのに天麩羅
- ・蒸し物 五目釜飯
- ・御飯 味噌汁
- ・留 味噌汁
- ・甘味 大学芋とフルーツ

食欲の秋に思いきり秋の味覚を満喫する

秋の味覚ディナー



お1人様通常価格4,400円(税込)が

会食等
利用補助で **3,400円** (税込)

ディナー

要予約

- ・オードブル マンダイと帆立のサラダ仕立て
- ・スープ 栗のポタージュスープ
- ・魚料理 スズキと小海老のボワレ
ブランチングウニを添えて
すだち風味のバターソース
- ・肉料理 香りよく焼き上げた骨付桜鳥
鶏もものコンフィー
トリュフのソース
- ・デザート 苺のバイ 宇治抹茶オバラ
安納芋アイスのアンサンプル
- ・パン かぼちゃパン バケット
- ・コーヒー

故人を偲んで、懐かしい思い出のひとつときをお過ごしください。

法事・法要安心プラン



法要御膳

花水木 料理+ドリンクコース お1人様 **7,050円** (税込)



法要御膳 桔梗 料理+ドリンクコース お1人様 **4,300円** (税込)



法要御膳 薩摩かご膳 料理+ドリンクコース お1人様 **2,500円** (税込)

法事・法要安心プラン限定ドリンクコース

瓶ビール(2人に1本)※ノンアルコールビールに変更可・焼酎・オレンジジュース・ウーロン茶

鹿児島市内への仕出しを承ります。今年度から仕出しも補助の対象となりましたので、どうぞご利用ください。 ※配達地域は要相談

ポイント

これまで、組合員又は被扶養者に限定されていた「施主(法事にあっては一般的に喪主が兼任)」の範囲を「同伴する組合員の一親等以内の親族」にまで拡大しました。これにより組合員の父母を施主とする祖父母の法事等についても補助が適用されることとなりました。

補助額

利用料金(税・サ除く)の1/2を補助(上限3万円)



補助の一例

法要御膳花水木7,050円を10人で利用した場合、お会計は本来70,500円となるところ、慶事・法事利用補助により38,455円のお支払いで済みます。

冬の宴会プラン

ウェルビューの新スタイル忘新年会プラン

令和2年11月1日(日)～令和3年1月31日(日)

和洋会席

お1人様4,500円
+飲み放題1,000円コースで
通常価格5,500円
(税・サ込)が

会食等利用補助で

3,500円 (税込)



和洋盛合せ

お1人様3,500円
+飲み放題2,100円コースで
通常価格5,600円
(税・サ込)が

会食等利用補助で

3,600円 (税込)



新型コロナウイルス感染防止対策

- ・会席料理は先付けで提供いたします。
- ・飲み物は乾杯ドリンクのみ先付し、以後はドリンクコーナーでのセルフサービスとなります。
- ・盛合せプランを希望される場合は、各テーブルに使い捨てのビニール手袋を配布しますので、お客様に料理を取り分けていただきます。
- ・ビール瓶はお酌を避けるため、小瓶で提供いたします。

120分飲み放題 ドリンクメニュー

500円

ソフトドリンク(コーラ/ジンジャーエール/ウーロン茶/オレンジ)

1,000円

ビール(2人に1本)

1,300円

ビール(1人に1本)

1,600円

ビール(1人に1.5本)

2,100円

ビール飲み放題

- 焼酎、ソフトドリンク、酎ハイ3種、ハイボール、ワイン赤・白、カクテルリキュール(桃/カシス) ※カシスソーダ、カシスオレンジ、ファジーネーブル等が作れます。

※3,000円以上の宴会料理をご注文の方は、1人500円で飲み物の持ち込みができます。その場合、コップはお客様でご用意いただくか、ホテル側でお貸しいたします。(1個50円)



公立学校共済組合鹿児島宿泊所
ホテル ウェルビューかごしま

◎ご予約・お問合せは

TEL 099-206-3838 / TEL 099-206-3204
〒890-0062 鹿児島市与次郎2丁目4番25号 (レストラン直通)